

STRAH OD JAVNOG NASTUPA

Iako se nevjerojatnom čini činjenica kako istraživanja pokazuju da se veliki broj ljudi javnoga nastupa plaši više negoli smrti, ovaj je strah u različitoj mjeri zastupljen u većine ljudi. Ono što je međutim, bitno razlikovati jest objektivan i doživljen izvor prijetnje, odnosno straha. Najveći izvor straha od javnog nastupa jest nemogućnost predviđanja što će se dogoditi kada izlažete svoj govor ili prezentaciju pred skupinom ljudi. Drugim riječima, naglasak je na strahu od reakcija i procjene socijalne okoline. Ovaj se strah može razložiti na nekoliko aspekata: strah od osude i negativne procjene okoline, od toga da ćete pogriješiti i/ili osramotiti se, da nećete biti dovoljno dobri, i sl. Pri tome je važno osvijestiti kako u slučaju ovoga straha procjenjujete vjerojatnost i intenzitet pojave neželjenog ishoda, a podcjenjujete vlastite mogućnosti suočavanja sa situacijom (npr. „Osramotit ću se i svi će to zapamtiti.“). Također, zaboravljate kako je vjerojatnost da je većina publike usmjerena isključivo na uočavanje i osudu Vaših pogrešaka ipak malena. Osim putem katastrofičnih misli, ovaj se strah može očitovati i pojavom tjelesnih simptoma kao što su ubrzan rad srca, znojenje dlanova, doživljaj gubitka daha, drhtanja glasa i sl. U nastavku slijede neki od praktičnih savjeta kako si možete pomoći u vezi ovih poteškoća:

- Suočite se sa izvorom straha! Mnoge osobe sa strahom od javnog nastupa odlažu izlaganje ovim situacijama. Takav način suočavanja zapravo onemogućava navikavanje na situacije prezentiranja (koje često samo po sebi smanjuje intenzitet straha). Izbjegavanjem također onemogućavate razuvjeriti se kako je strah u ovome kontekstu vrlo vjerojatno bio neopravdan, a u najmanju ruku - preuveličan.
- Uvježbajte opuštanje! Naučiti opustiti se znači ujedno i naučiti kako postići odmak od izvora briga i stresa na dobrobit Vašega fizičkog i mentalnog funkcioniranja. Barem jednom dnevno izdvojite 10-ak minuta za vježbanje [abdominalnog disanja](#).
- Pokušajte usavršiti svoje prezentacijske vještine! Neka izlaganje seminara ne predstavlja samo doživljaj nužnog zla kojega morate preživjeti. Budući da značenje koje će neki događaj imati za Vas određujete sami, ovakve situacije radije sagledajte



kao priliku za akademski rast koji će Vam koristiti i u budućem poslovnom funkcioniranju.

- Pokušajte se što bolje pripremiti za situaciju izlaganja svoje prezentacije tako da ju izlažete naglas sami nekoliko puta i/ili pred dobronamjernim prijateljima ili rodbinom koji Vam mogu pružiti i povratnu informaciju o Vašem nastupu.
- Za vrijeme izlaganja pokušajte se prisjetiti kako auditorij vjerojatno nije usmjeren na zamjećivanje Vaših eventualnih pogrešaka te kako ih vjerojatno **ne zamjećuje** u jednakom opsegu i intenzitetu kao i Vi
- Trema je česta i normalna pojava koju u određenom intenzitetu doživljava većina ljudi, stoga nije nešto čega biste se trebali sramiti niti se opterećivati potrebom za nepogrešivošću (događa se i vrhunskim predavačima)
- Sjetite se da vjerojatno ne izgledate toliko uznemireno/tjeskobno koliko pretpostavljate
- Za vrijeme izlaganja ne zaboravite disati! Pravilno trbušno disanje usporava i ublažava tjelesne reakcije povezane s tjeskobom poput ubrzanog otkucaja srca, pojačanog znojenja, drhtanja glasa i ruku te doživljava „knedle“ u grlu
- Prije no što započnete s izlaganjem napravite kraću stanku te pokušajte stvoriti kontakt s nekoliko prijateljskih i odobravajućih lica kojima ćete se obraćati tijekom izlaganja, to Vas može ohrabriti i pomoći Vam opustiti se tijekom izlaganja
- Umjesto katastrofično, razmišljajte o pozitivnim aspektima Vašega izlaganja, primjerice „Ovaj će sadržaj biti koristan mojoj publici.“
- Pokušajte zaista razmišljati o sadržaju onoga što prezentirate, a ne isključivo na to kako izlažete te kako ćete biti doživljeni od strane publike. Na taj ćete način zaokupiti prostor vašega uma koji bi inače bio posvećen brizi.





Sveučilište u
Zagrebu

StuDiSupport



- I naravno, ne zaboravite nam se obratiti za pomoć!

Želimo Vam uspješno izlaganje!

Pripremila: Doris Čuržik, dipl. psih.



Europska unija
Ulaganje u budućnost
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

